سلسلة : الثقافة الرياضية
إشراف أ. د زكى محمد محمد حسن
أ.د أحمد أمين فوزي
العدد (١١)

سمات الشخصية

التي تميز مدربي الألعاب الرياضية

الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس . ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول . ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم



تقديم السلسلة

لعل من أبرز الظواهر التى تميز عصرنا الحديث - والذى اطلق عليه عصر التقدم العلمى والتكنولوچيا، ذلك التطور الحادث فى شتى مجالات الانشطة الرياضية خلال الفترة من العشرين إلى الخمس وعشرون سنة الماضية، والذى كان مرجعه بجانب ارتفاع متطلبات الانشطة الرياضية المختلفة لتحقيق اعلى الانجازات، الارتقاء مع تطوير الجوانب الفسيولوجية والنفسية والتربوية والبيولوچية للفرد الرياضى، والتى كانت ومازالت تعد مطلباً لكثير منا، حتى يتسنى لنا مسايرة مختلف الدول المتقدمة فى هذا المجال وبما يسمح لنا بتحقيق اعلى الانجازات، ورفع شأن مصرنا الحبيبة.

ولقد بدأت فعلاً داخل وطننا الغالى الاجراءات الجادة نحو اتخاذ هذه الخطوات فقد ظهرت وتطورت الدراسات العلمية والعملية التى تناولت ومازالت تتناول دراسة العديد من المشاكل الهامة فى المجال الرياضى، وذلك فى مختلف جميع النواحى سواء كانت من الناحية البدنية أو البيولوچية أو النفسية . . .. الخ، معتمدة فى ذلك على استخدام افضل التقنيات الحديثة التى وفرتها لها تكنولوجية القرن الماضى، وأوائل الالفية الثالثة.

وبالنسبة للمهتمين فى المجال الرياضى، تكون مبادئ المعايشة والمسايرة، أصبحت السمة التى تميز روح هذا العصر، والتى لا تتأتى إلا من خلال ثقافة رياضية سليمة، فهذا شرط اساسى للتعرف على الجوانب المختلفة والمتكاملة للفرد الرياضى، وعلى العموم فإنه ومن خلال قدر قليل من الجهد، لأى شخص يطلع على هذه السلسلة (**سلسلة الثقافة الرياضية**)، أن يقوم بالتعرف على الجوانب المختلفة التى هى محور اهتمامه فى المجال

الرياضى، أو يقوم بتحسين الأداء الحيوى، أو بتصحيح اعتقادات خاطئة، خاصة إذا ما كانت بين حيثيات إعداد هذه السلسلة ما يخص هذه الجوانب المختلفة، الأمر الذى يؤدى بالتالى إلى تحسين الثقافة الرياضية العامة لأفراد مجتمعنا.

وتهدف هذه السلسلة من خلال السعى الدائم إلى اكتساب جميع المهتمين والمتخصصين بالعملية التعليمية فى مجال التربية الرياضية من دارسين ومدروسين ومدربين، كذلك أبناؤنا وبناتنا من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية، قدر من الثقافة الرياضية، التى تتوافق وتتوائم مع ضرورة المعرفة الرياضية التى تهم هؤلاء الاشخاص.

وعلى العموم فإن قد يتبادر إلى الذهن ان ذلك يعد من الامور السهلة، وخاصة إذا ما تم ذلك من خلال قراءة ومتابعة هذه السلسلة، وبما يتناسب مع فكرة تحقيق ثقافة رياضية، ولكن فى نهاية الأمر ليس هو الهدف الاسمى، فالهدف الاسمى والمطلوب تحقيقه هو نشر ثقافة رياضية واعية بين جميع المهتمين وغير المهتمين، بحيث يقدمون لنا، التزاماً شخصياً جدياً فى المجال الرياضى، خاصة إذا ما كانوا من العاملين فى المجال الرياضى.

وأخيراً عزيزى القارئ... فإننا سوف نحاول ان نقدم من خلال هذه السلسلة (**سلسلة الثقافة الرياضية**)، التى تضم العديد من النظريات والتطبيقات، فى شتى المجالات، والتى وضعت من خلال نخبة من المتخصصين الاكاديمين فى المجال الرياضى، ان نمدك وقراؤنا بأحدث النظريات والدراسات التطبيقية فى هذا المجال، بغية توفير احدث المعلومات، وذلك فى اسلوب سهل وشيق، لجميع المتخصصين فى المجال الرياضى،

وبما يسمح بتحقيق ثقافة رياضية، تساعدك وتساعدهم على اكتساب المهارات والعادات والسلوكيات وتصحيح المعلومات وتطويعها، بما يسمح بمزاولة المهن والاستمتاع بها.

وأخيراً يدعوا اشراف السلسلة الثقافية الرياضية، جميع المتخصصين فى مجالات التربية الرياضية وكذا مجالات العلوم المرتبطة بها للمشاركة فى هذه السلسلة، لكن يتسنى لنا نشرها من خلال المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.

وإن كنا عاجزين فالله خير جزاء

مع خالص تحياتنا وتقديرنا

دكتور/ زكي محمد محمد حسن

مقدمة العدد

كما هو معروف لدينا جميعاً أن هناك عدد من المسئوليات المختلفة التى تقع على عاتق المدرب الرياضى، والتى تتسم بذاتية تطبيق مظاهر علم النفس، الا اننا نلاحظ أن كثيراً من هذه الوظائف ينفذها اللاعبون بدون ارشاد المدرب، ولكن على المدرب ان يربط هؤلاء جميعاً فيعمل على توحيد الفريق كوحدة وظيفية واحدة متماسكة، ويستطيع المدرب استخراج الطاقات الموجودة فى اللاعبين من حيث مواهبهم المتعددة الاشكال وقابل للاستيعاب يكون تأثيره عليهم لا حدود له.

ويعتبر المدرب الرياضى بصفة عامة المثل الأعلى للاعبين حيث تنعكس تصرفاته على لاعبيه من خلال إحتكاكه اليومى بهم، ومن تبرز فاعلية الخصائص والمميزات الاخلاقية لشخصية هذا القائد الرياضى، وذلك من خلال التأثير الايجابى على اخلاقيات لاعبيه فالاخلاقيات تمثل أحد السلوكيات التى يكتسبها الفرد ولا تورث.

فالمدرب الرياضى يمكنه ان يثمر القاعدة الحيوية فى التنمية الموجبة لنظام القيم من خلال المثال الشخصى لاحتكاكه اليومى باللاعبين – هذا الأمر استدعى من تلك الشخصية الفريدة التى قبلت وعن إقتناع توافر العديد من الخصائص أو السمات الشخصية، والتى قد لا تتوافر فى الشخصية العادية والتى منها الثقة بالنفس والشجاعة باشكالها البدنية والشخصية والاجتماعية والذهنية مع المثابرة وضبط النفس ... الخ. وذلك من منطلق أن جميع المشتغليين بهذه المهنة يجمعهم دستور أخلاقى يجب أن يلتزموا بها جميع العاملين فى مهنة التدريب.

إن هذه الامور جميعها لا تتحقق إذا توافرت العديد أو بعض من الخصائص لهؤلاء المدربين والتى يستطيع من خلالها أن يتوافق فكرياً ومهارياً مع اللاعبين، يستطيع من خلالها ادارة لاعبيه سواء داخل الملعب وأثناء التدريب أو أثناء المباريات.

وهذا ما سوف نتناوله من خلال الاشارة إلى هذه الدراسة فى هذا العدد من سلسلة الثقافة الرياضية أماليين بذلك زيادة مساحة تلك الثقافة لدى القارئ العزيز – تساعده على تفهم خصائص هذه الشخصية – الدور البارز الذى يلعبه فى حياة هؤلاء الرياضيين.

مع خالص تحياتنا وتقديرنا

دكتور/ زكي محمد محمد حسن

سمات الشخصية
التي تميز مدربي الالعاب الرياضية



سمات الشخصية
التي تميز مدربي الالعاب الجماعية(*)

يتأسس وصول الفرد الرياضى إلى اعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من بينها المدرب، اذ يرتبط ذلك ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرب على تخطيط وتنفيذ عملية التدريب، وكذا على قدراته فى اعداد اللاعب وتوجيهه ورعايته قبل واثناء وبعد المنافسة.

ويلجأ اللاعبون إلى المدرب بل وفى كثير من الاحيان يشعرون بأنه الشخص الذى يجب ان يتخذ قدوة، ومن هنا لزم ان يعرف المدرب تأثيره على من يقوم بتدريبهم وأن عمله لا يقتصر على مهارات اللعبة فقط بل يرتبط بكثير من الالتزامات الاخرى. فمهنة التدريب من الوظائف المركبة وتحتاج إلى مجهود ذهنى وجسمانى كبير، من هذا يصبح لشخصية المدرب وسلوكه ابلغ الاثر فى تكوين اللاعب.

فهى مهنة تتطلب من المدرب ان يكون قادراً على التفاعل مع الموقف بما يتناسب مع شخصية كل لاعب وظروفه، والمدرب الرياضى يؤثر كشخصية تربوية يؤثر تأثيراً مباشراً فى التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضى.

كما يوضح خبراء المجال التربوى والنفسى الرياضى أنه يجب على المدرب ان لا يهتم بتعليم اللاعب المبادئ الاساسية، واعداده من الناحية الفنية والبدنية فحسب، بل يهتم بتربية الصفات الخلقية لدى اللاعب، لأن

(*) للاستزادة يراجع إلى المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب للمؤلف د. زكى محمد محمد حسن.

هذه الصفات مهمة ومرتبطة وتؤثر على نمو بعضها البعض ويجب أن ينظر اليها جميعاً كوحدة.

وفى هذا الصدد يذكر ساؤلا *Sawula*، وماتڤيف، وهارا، وأندرسون، وكونسلمان، الان اسكات، وبدنى وباربارا، كأحد خبراء التدريب العالميين فى المجال الرياضى عامة وكل فى تخصصه خاصة ان نجاح المدرب فى عمله ودوره القيادى فى عملية التدريب يرتكز على المامه ومعرفته بعوامل واسس كثيرة أهمها العلاقات شبه المطلقة بين اللاعبين والقدرة على حسن قيادتهم، واستخدامه لأقصى طاقات يمتع بها اللاعبون وايضاً المدربون المساعدون لمصلحة الفريق بهدف الحصول على افضل نتائج، كذا القدرة على اتخاذ القرارات والاحكام، فعلى المدرب ان يصدر القرارات الهامة المؤثرة من أجل مصلحة الفريق.

وتتأثر عملية التدريب الرياضى على مقدار ما يتسم به المدرب من خصائص وسمات ومعارف ومهارات معينة، وعلى ذلك فلابد أن يكون المدرب نموذجاً ومثالاً يحتذى به محباً مخلصاً له، وتعتبر الموصوعات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبط بالمدرب - الذى يشكل احد **العوامل الرئيسية التي مازالت في حاجة ماسة إلي أن يتناولها المتخصصون بالبحث والدراسة وفي حاجة إلي المزيد من الاهتمام، حيث أن العامل النفسي للمدرب يلعب دوراً كبيراً ويتأسس عليه نوعية الانتصار والتفوق. فلقد انتهي الوقت الذي يستطيع فيه المدرب ذوي الخبرة العملية فقط من أن يصل ببعض لاعبيه ذوي المواهب إلي المستويات العالية مالم يكن متمتعين بسمات معينة تؤهلهم للقيام بمثل هذه المهمة**، ويعتبر هذا العدد من السلسلة الثقافية والبحث الذى نشر من خلالها ما هو إلا محاولة لإبراز بعض سمات الشخصية كأحد المتطلبات النفسية لمدربى الالعاب الجماعية من ذوى المستويات المختلفة.

لقد اهتمت دراسات عديدة اجراها كثيراً من الباحثين على المستوى المحلى وكذا الخارجي فى الأونة الأخيرة بالعوامل السيكولوجية المرتبطة بالنشاط الرياضى والتى من ضمنها الصفات والسمات النفسية للرياضيين ممارسى الانشطة المختلفة.

ولقد اقتصرت هذه الدراسات على اظهار اهداف مختلفة تتفق وطبيعة كل دراسة فقد تناولها البعض بغرض معرفة تأثير ممارسة الانشطة المختلفة على بعض سمات الشخصية او تناولها البعض الآخر بهدف اظهار الفروق من الرياضيين وغير الرياضيين فى بعض سمات الشخصية وما شابه ذلك من هذه الدراسات، وبرغم هذا فانه لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بشخصية الرياضى والنشاط الرياضى فى حاجة ماسة إلى أن يتناولها العلماء والمتخصصين بالبحث والدراسة وفى حاجة إلى مزيد من الاهتمام، وقد تناولت بعض الابحاث التى اجريت فى الخارج موضوع سمات شخصية المدرب بالدراسة فى بعض مجالات الرياضية.

وهنا سوف نشير إلى بعض من هذه الدراسات ففى احدى الدراسات التى قام بها اوجيلفى وتتيكو *Ogilive & Tutko* على (٤٧) مدرباً امريكياً من مدربى العاب القوى طبق عليهم اختيار عوامل الشخصية لكاتل توصلا فيها إلى ان المدرب الناجح يتميز بالثبات الانفعالى والتحكم فى الذات، والانبساطية والقدرة على التحمل النفسى، والواقعية (عكس المثالية)، والصلابة، وتحمل المسئولية والاجتماعية.

كما استطاع هندرى *Hendry L.* التوصل إلى نتائج مشابهة للدراسة السابقة، ذلك من خلال الدراسة التى قام بها عى (٥٦) مدرب سباحة فقد توصل إلى أن المدربين دون ٤٠ سنة يفتقرون بدرجة كبيرة إلى سمات الثقة بالنفس والاستقلال والاعتماد على النفس، والصلابة، أما بالنسبة للذين تزيد اعمارهم عن ٤٠ سنة يتميزون بدرجة كبيرة بسمة الثبات الانفعالى والاحساس بالواجب وفقد الذات.

وفى بعض الدراسات عن القيادة توصل سفوبودا *Svobada. B.* إلى تقسيم المدربين إلى ثلاثة انواع هى: المدرب المسيطر - وهو الذى يركزا اهتمامه على النظام، كما انه دكتاتورى السلوك، يقوم بتوزيع اللوم فى حالة هزيمة الفريق، المديمقراطى ويكون بمثابة صديق للاعبين يضع ثقته فيهم ويقدم لهم المزيد من الاقتراحات اما النوع الثالث فهو المدرب الموجه وهو الذى يقدم النصح والمساعدة ويشجع السلوك المستقل بدرجة زائدة ويكثر من الاجتماعات ويفتح صدره للمناقشة، وأخيراً فقد دعت هذه الدراسات الباحث إلى تتبع منهجهم دراسة سمات شخصية مدرب الكرة الطائرة فى ج.م.ع.

تتكون شخصية الانسان من نشاطه، وهذا يعنى أن سلوك الفرد قابل للتطور بمقدار ما يكتسبه من خلال النشاط ذاته فالشخصية - ونعنى بها مقومات الشخصية تؤثر فى نوعية النشاط وتتأثر به.

ولذلك علينا أولاً أن نوضح نوعية النشاط السائد لمدربى الالعاب الجماعية عامة والكرة الطائرة كمثال تطبيقى خاصة كأحد مدربى الالعاب الجماعية والواجبات الملقاة على عاتقه والتى يجب أن يفى بها سواء كان ذلك اثناء التدريب أو المنافسات أو فى اوقات الراحة حتى تستبين الاسباب التى قد تساعدنا فى تفسير ما سوف نحصل عليه من نتائج هذه الدراسة، المرفقة نتائجها فى هذا العدد من سلسة الثقافة الرياضية.

النشاط السائد لمدربي الالعاب الجماعية عامة الكرة الطائرة بخاصة وواجباتهم

تعتبر الالعاب الجماعية والتى منها الكرة الطائرة شكل من الألعاب الجماعية المنتشرة المتميزة بطابع خاص من باقى الالعاب الجماعية الأخرى، من حيث طريقة اللعب، ويظهر ذلك بوضوح فى كيفية التعامل مع الكرة أثناء أداء المهارات وكيفية احتساب النقط، بالاضافة إلى عدم ارتباطها بزمن معين ادى إلى استمرار اللعب لفترات طويلة قد تتجاوز الساعتين مع الفرق ذات المستوى العالى.

كما ان عدم وجود احتكاك مباشر بين اللاعبين نتيجة لعدم وجود التجام حيث أن العلاقة عبارة عن الاداء والشبكة فقد تطلب ذلك ضرورة توافر مواصفات معينة لدى المدربون القائمين بتدريب الكرة الطائرة حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام التى تتطلبها طبيعة اللعبة، وتستلزم البرامج التدريبية فى مجال الالعاب الجماعية عامة والكرة الطائرة خاصة وجود القيادة الرشيدة المتمثلة فى المدرب، ولا يتأتى هذا الا اذا حصل المدرب على التدريب المهنى الكافى واصبح قادراً على فهم المشكلات التى يتضمنها ميدان التدريب.

فالتخطيط الجيد من قبل المدرب ازاء موقف من المواقف سواء اثناء التدريب أو المنافسة، والمبنى على التوقع يساعده على اكتساب المعلومات التى تدخل ضمن مقومات الشخصية، وقد فرضت هذه المقومات نفسها على شخصية المدرب، نتيجة ما يقو به من واجبات.

ومن وجهة نظرنا يمكن أن نلخص واجبات مدربى الالعاب الجماعية عامة والكرة الطائرة خاصة تحت المراحل الثلاث الآتية:

النشاطات السائدة للمدرب أثناء التدريب

الاهتمام باعداد اللاعب بدنياً وفنياً ونفسياً، إذا يجب على المدرب العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين، مع التركيز على تلك التدريبات المرتبطة بالأداء المهارى والخططى المشابهة لظروف المباراة، كذلك لديه القدرة على الاستعداد والتطوير لاساليب التدريب حتى يكون مؤثراً ويقابل الاحتياجات الفعلية الحالية والتغيرات المطلوبة فى المستقبل كما يجب عليه ان يحلل اداء كل لاعب حتى يتمكن من وضع الاسس السليمة التى يقوم بها بناء على تنظيم متوازن كامل، لورفى ساؤلاً.

ونفسياً يجب عليه تنمية جميع الصفات الارادية الهامة التى تعمل على تحقيق الهدف والتغلب على الصعوبات فى التدريب، هذا يعود اللاعب على تعبئة كل قواه لكى تقوم بأحسن اداء فـ ياللحظات الحرجة، فمثلاً الاكثار من التدريبات التى تتطلب صراع فى التغلب على صعوبة ما، ايضاً التمارين التى تعمل على اظهار القرار، الاكثار من الاشتراك فى المباريات للتغلب على الخوف... الخ من تدريبات الارادة.

النشاطات السائدة للمدرب أثناء المباريات

وذلك بأم يكون لديه القدرة على اتخاذ القرارات والاحكام الهامة المؤثرة فى سير المباراةوهذا لا يتأتى الا اذا كان على دراسة تامة بامكانيات اللاعبين، فمثلاً استغلال تبديل اللاعبين كوسيلة فى تشكيل سرعة اللعب، واستغلال اللحظات المناسبة التى يستحسن فيها ان يسرع اللعب أو يبطئ فيه، وأن تتلائم ارشادات المدرب فى فترة الوقت المستقطع مع حالة الفريق فى

هذه اللحظة، ويجب أن يتكلم بهدوء وباختصار، ولا يتكلم عن الاخطاء الظاهر. انما يذكر المسببات ويحدد طريقة استئناف اللعب.

النشاطات السائدة للمدرب في فترة الراحة بين الاشواط

وفى هذه الفترة يجب عليه العمل على ايجاد نوع من التوافق الاجتماعى بين اللاعبين حيث اللعبة لعبة جمالية تعتمد على التعاون، حيث دائماً إذا ما وجد توافق اجتماعى كان هناك تلبية سريعة لتغطية الاخرين، كما يجب أن يكون له القدرة فى المحافظة على اسرار لاعبيه وادارية ومساعديه، كذلك لديه القدرة على حل مشاكل الاخرين بوعى كامل وإلى جانب الحزم والقسوة والجدية فى العمل عنده القدرة على المرح، منفهماً لدوافع وميول وحاجات السلوك البشرى للمراحل السنية المختلفة.

إحدي الدراسات التي تميز مدربي المستويات المختلفة في الالعاب الجماعية

وفى احدى الدراسات التى تهدف إلى توضيح بعض سمات الشخصية والمتطلبات النفسية لمدربى المستويات المختلفة فى الالعاب الجماعية، والتى سوف نستعرض لبعض من نتائجها فى هذا العدد.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٦٠) مدرباً مصرياً يتراوح سنهم ما بين ٢٨ : ٣٥ سنة من مدربى المستويات المختلفة فى الالعاب الجماعية كرة القدم، الطائرة، السلة ، وكرة اليد، وذلك فى فترة تواجدهم بأحد المعسكرات الدولية التى تنظمها اتحادات العابهم بمحافظات الاسكندرية، والاسماعيلية، بورسعيد بـ ج.م.ع.

كما تم اختيار (٤٠) شخصاً من غير العاملين بالتدريب والذين لا يمارسون اى نشاط رياضى او ترويحى من نفس المراحل السنية وذلك من خلال فترة اقامتهم بأحد المعسكرات – الصيفية بالمدينة الجامعية بالشاطبى بمحافظة الاسكندرية، وباستخدام المنهج الوصفى كأنسب اسلوب لهذه الدراسة، واتباع مجموعة الخطوات التالية والمشتملة على الخطوات التالية:

خطوات تنفيذ البحث

وضع الباحث الخطة التالية لتنفيذ هذا البحث:

الخطوة الأولي: القيام بدراسة استطلاعية أولى على المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الالعاب الجماعية المؤهلين للاستعانة بهم كخبراء (بعد وضع شروط معينة للخبراء والمتخصصين بمعاونة محكمين من اعضاء هيئة التدريس فى مجال الالعاب الجماعية بكليات التربية الرياضية بالاسكندرية) وذلك للتعرف على تهم السمات الواجب توافرها فى مدربى الالعاب الجماعية، ومن هذه الشروط التى يجب أن تتوافر فى الخبير ما يلى:

- حاصل على مؤهل جامعى وعمل بالتدريب عشر سنوات.
- ماجستير فى التربية الرياضية وعمل بالتدريب خمس سنوان.
- دكتوراه فى التربية للرياضية وعمل بالتدريب ومتخصص فى اللعبة.
- حاصل على دبلوم تدريب مدة دراسة سنة على الاقل من احد المعاهد المتخصصة بالداخل أو الخارج وعمل بالتدريب مدة خمس سنوات.

الخطوة الثانية: حصر السمات الواجب توافرها فى مدرب الكرة الطائرة نتيجة الاراء المتحصل عليها.

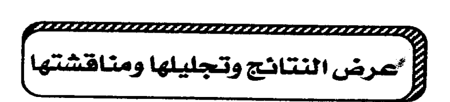
الخطوة الثالثة: بناء على ما اظهرته اجابات السادة الخبراء والمتخصصين، وبعد حصر السمات وقع اختيار الباحث على كل من اختبار البروفيل الخاص بـ ل. ف. جوردون الدى اعده للعربية جابر عبد الحميد، فؤاد ابو حطب، كذا اختبار الشخصية لبروتورويتر اعداد محمد نجاتى ، حيث وجد فيها الباحث انهما انسب الاختبارات التى يمكن ان تميز مدربى الالعاب الجماعية، مرفقات (١)، (٢).

الخطوة الرابعة: القيام بدراسة استطلاعية ثانية على عينة من المدربين بغرض اظهار بعض النقاط التى قد تؤثر على التجربة النهائية مثل (التدريب على تطبيق الاختبار وكيفية استخلاص النتائج، افضل اساليب تنظيم وادارة الاختبار من حيث الوقت المحدود - الاجابات الفردية ... الخ).

الخطوة الخامسة: تحديد مجال الدراسة (معسكر الدراسات الدولية لمدربى الالعاب الجماعية بمحافظات ج.م.ع.).

الخطوة السادسة: القيام بالتجربة النهائية.

الخطوة السابعة: تجميع البيانات ومعالجتها احصائياً.



عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (١)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبعض البيانات التي تتعلق بالمستوي الاجتماعي

العينة	المعالجة الاحصائية	السن	عدد سنوات التدريب	اجمالي دخل الاسرة
٦٠	س + ع	٢٩,٦ + ٢,١	١٣,٦ + ٧,٢	١٠٤,٥ + ٤,٥

جدول رقم (٢)

النسب المئوية لمستويات التدريب المختلفة حسب ما اوضحته إجابات المدربين

	منتخب قومي	ممتازا	ممتاز ب	تحت ١٩ سنة	تحت ١٦ سنة	تحت ١٤ سنة	بنات	مجموع
العدد	–	١٠	١٥	٢٠	١٨	٧	–	٦٠
النسبة %	–	١٦,٦٦٪	٢٥٪	٣٣,٣٣٪	٣٠٪	١١,٦٦٪	–	١٠٠٪

من الجدول (١) يتضح أن متوسط سن العينة هو ٢٩,٦ سنة، ومتوسط عدد سنوات ممارستهم لمهنة التدريب هو ١٣,٦ سنة ومتوسط دخل الاسرة هو ١٠٤,٥ جنيه، بينما اوضح جدول (٢) ان عدد ٢٥ مدرباً يقومون بتدريب الفرق من درجة الممتاز أ، ب بنسب تتراوح ما بين ١٦,٦٦ ٪، ٢٥ ٪ لكل من الممتاز أ، ب على التوالى فى حين اوضحت النسب ان ٣٣,٣٣ ٪ من المدربين يقوم بتدريب فرق تحت ١٩ سنة، بينما ٣٠ ٪، ١١,٦٩ ٪ يقومون بتدريب فرق الناشئين من تحت ١٦ سنة، ١٤ سنة.

جدول رقم (٣)

النسب المئوية وكذا ترتيب اهميتها لبعض سمات الشخصية

حسب رأي المتخصصين في مجال الالعاب الجماعية

الاتزان الانفعالي	الثقة بالنفس	السيطرة	الاكتفاء الذاتي	الخضوع	الانبساط	المسئولية	الانطواء	الميل العصابي	المشاركة الاجتماعية
٩	٨	٧	٦	٢	٧	٩	٣	٥	٨
٪٩٠	٪٨٠	٪٧٠	٪٦٠	٪٢٠	٪٧٠	٪٩٠	٪٣٠	٪٥٠	٪٨٠

ومن الجدول السابق (٣) يتضح أن (٩) من المتخصصين عددهم (١٠) والذين تم الاستعانة بهم كخبراء فى مجال تدريب الالعاب الجماعية، اقر أن سمة الاتزان الانفعالى والمسئولية تأتيان فى المرتبة الأولى بنسبة ٩٠ ٪ يليها سمة الثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية فى المرتبة الثانية بنسبة ٨٠ ٪ – ٧٥ ٪ على التوالى ثم سمة السيطرة والانبساط فى المرتبة الثالثة بنسبة ٧٠ ٪، الاكتفاء الذاتى بنسبة ٦٠ ٪ فى المرتبة الرابعة، فى حين حصلت سمتى الخضوع والانطواء على أقل نسب حيث مانتا ٢٠ ٪، ٣٠ ٪ على التوالى وبذلك جاءنا فى المراتب السادسة والسابعة.

مقارنة فروق المتوسطات الحسابية وفقاً لمستوى [illegible]
بمستوياتهم المختلفة والافراد العاديين في بعض سمات الشخصية

الاختبارات المستخدمة / عينة الدراسة	اختبار البروفيل الشخصي				اختبار الشخصية			
	السيطرة	المسئولية	الاتزان الانفعالي	الاجتماعية	الاتزان والميل العصابي	الاكتفاء الذاتي	الانطواء والانبساط	الثقة بالنفس
	س + ع	س + ع	س + ع	س + ع	س + ع	س + ع	س + ع	س + ع
المدربين (٦٠)	٥٧,١٤ + ٢,٤	٥٥,٨٠ + ٣,٩	٥٢,٧ + ٤,٨	٥٤,٣ + ٥,٤	٥٥,٨ + ٢٢,٦	٥٢,٤ + ٢٣,٣	٣٦,١ + ١٩,٣	٥٨,٧ + ٢٢,٤
الافراد العاديين (٤٠)	٣٧,٤ + ٢,٦	٣٩,٧ + ٤,٥	٢٣,٦ + ٢,٤	٢٣,١٣ + ٦,٣	٨٥,٣ + ٣٦,٧	٨٠,٩ + ٣٤,٣	٦٦,١ + ٢٢,١٢	٧٣,٨ + ٢١,٦
الفرق بين المتوسطين	١٩,٤٧	١٦,١	٢٩,١	٣١,١٧	٢٩,٥	٢٧,٧٩	٢٠,٧	١٥,١
قيمة (ت)	(***) ٢٩,٥٢	(***) ١٧,٣١	(***) ٣١,٩٨	(***) ٢٣,٩٧٧	(**) ٤,٤٩٠	(**) ٤,٢٩٥	(**) ٤,٣٢٩	(**) ٣,١٢٧

من الجدول السابق (٤) يتضح من المعاملات الاحصائية ان فروق المتوسطات الحسابية والتى كانت بين كل من مدربى المستويات المختلفة فى الالعاب الجماعية من جهة والافراد العاديين (غير ممارسين لمهنة التدريب) من جهة أخرى، جميعها يشير إلى وجود دلالة احصائية المدربين عند مستوى يتراوح ما بين ٠,٠١ – ٠,٠٠١ وذلك حسب ما اوضحته قيم (ت) بالجدول السابق فى معظم سمات الشخصية موضوع الدراسة.

مناقشة النتائج

الفارق الواضح الذى اظهرته المعاملات الاحصائية جدول (٤) بين كل من مدربى الالعاب الجماعية من المستويات المختلفة والافراد غير الممارسين من جهة اخرى فى بعض سمات الشخصية موضوع الدراسة مرجعه الى نوعية النشاط السائد لهؤلاء المدربين والذى بالتالى ميزهم عن الافراد العاديين، وفى هذا الصدد يشير خبراء علم النفس الرياضى وعلى رأسهم محمد حسن علاوى الرائد الأول لعلم النفس الرياضى فى جمهورية مصر العربية إلى العديد من الدراسات التى تعرضت لدراسة شخصية الافراد الذين يمارسون النشاط الرياضى مثل دراسة كيلى *Killey*، والتى اوضحت أن هناك فارقاً معنوياً بين ممارسة الانشطة الرياضية وغير الممارسين لها.

كما يذكر الدرمان *Alderman* عن لاكى *Lakie*، أن الرياضيين ذوى السمات الشخصية الخاصة يميلون الى الانجذاب نحو انواع خاصة من الرياضات بطريقة تميزهم عن غيرهم من الافراد العاديين.

كما يذكر فورست *Forest* ان كل من الرياضيين وغير الرياضيين بصفة

عامة اكثر ثقة بالنفس واتزاناً وسيطرة من غير الرياضيين، متفقاً معهم محمد حامد الافندى حيث يؤكد ان هناك فروق فى بعض سمات الشخصية بين الرياضيين وايضاً بين الرياضيين المتفوقين وغيرهم من هم أقل منهم قدرة.

وقد يكون مرجع تلك الاختلافات بين المدربين والافراد العاديين فى رأينا إلى طبيعة الالعاب الجماعية، والذى تتميز عن باقى الانشطة الرياضية الاخرى من حيث طريقة اللعب وكيفية التعامل مع الكرة واحتساب النقط، هذا بالاضافة إلى أن هذه الالعاب الجماعية تعتبر لعبة ديناميكية تعتمد على عامل المفاجأة فى المهارات والخطط لذا يجب ان يسير اللعب بصورة جيدة، بالاضافة إلى عدم ارتباط بعض منها مثل الكرة الطائرة بزمن معين، ادى إلى استمرار اللعب لفترات طويلة قد يتجاوز مدة الساعتين مع الفرق ذات المستوى العالى.

وفى اعتقادنا ان مثل هذه الخصائص تؤثر على بعض مكونات الشخصية فقد تكون سبباً فى ابرازها وتنميتها أو سبب فى خبوتها، فعلى سبيل المثال هناك بعض مواقف اللعب المختلفة فى الالعاب الجماعية مثل تبديل اللاعبين واستغلاله كوسيلة فى تشكيل سرعة اللعب واستغلال اللحظات المناسبة التى يستحسن فيها ان يسره اللعب أو يبطئ فيه، كذا فى حالات الاصابة، واتخاذ القرار الحاسم المؤثر فى سير المباراة، مثل حالة تغيير لاعب نتيجة لاصابة، نتيجة حالة اللاعب النفسية او نتيجة تكرار الخطأ منه (مثل ارسال معين لا يجيد الدفاع عنه فى الكرة الطائرة مثلاً) وهى كلها من المواقف التى تتطلب من المدرب ان يكون لديه القدرة على اتخاذ القرارات والاحكام، واثقاً من نفسه، عندة القدرة على اداء ما يرغب حذر ويقظ

بالنسبة لهذه المواقف يتمتع بقدر كبير من الحيوية والامان والطمأنينة والخلو من الخوف، كما فى حالة الوقت المستقطع حيث يجب أن يتكلم بهدؤ وباختصار وبرزانة رغم عدم وجود نتيجة فى صالحه.

وكلها من الخصائص التى تميز سمة ثقة بالنفس وفى بعض المواقف الاخرى كما فى (حالات تقارب النقط فى المباراة) (أو التحرش والاعتراض على قرارات الحكم) ففى مثل هذه المواقف يجب ان يكون مسيطراً بصورة لا تتمثل فى سيادة الآخرين بطريقة استبدادية وانما تتمثل فى سيطرته على نفسه ازاء هذه المواقف السابقة، وعن سمة السيطرة يذكر علاوى أن عامل السيطرة عامل مركب وعريض يشير بصفة عامة إلى توليد الذات والقوة، ويضيف ان سمة السيطرة تؤثر فى الفرد وتجعله فى حاجة الى القوة التى تتميز بالرغبة فى التأثير والتحكم فى الآخريم وهى أيضاً تتجه نحو القدرة والتوجيه وقيادة الآخرين من خلال اخضاعهم و إصدار اوامر لهم.

وهو ما يمكن ملاحظته من جانب مدربى الالعاب الجماعية خلال قيامهم بالتدريب حيث نراهم يترددون فى قرارتهم، وتعليماتهم تصبح قانوناً واجبة النفاذ بطاعة عمياء، هذا مع اللاعبين حتى مرحلة التدريب التقدمى متفاهماً معهم فى مرحلة المستويات العالية كما أن عملهم كمدربى للالعاب الجماعية عمل على ارتفاع من سمة المسئولية، فأصبحو قادرين على الاستمرار فى أى عمل يكلف به مثابراً ومصمم على تحقيق هدفه.

فالاهتمام بالتحليل والتخطيط الجيد لاعداد اللاعب بدنياً وفنياً ونفسياً، عن طريق اعداد البرامج التدريبية المناسبة ذات – الاهداف الايجابية التى تقابل احتياجات لاعبيه وتتوافق مع قدراتهم الشخصية، كلها من الخصائص

التى تعمل على ارتفاع سمة المسئولية لدى هؤلاء المدربين عن الافراد العاديين.

وفى هذا يتفق كل من ابو عبية، علاوى، إلى أن الرياضيين يتميزون بتقديرهم للمسئولية وتباعيتها كما انهم يتميزون بالمثابرة والارادة وبذل فى الواجبات المكّلفون بها اثناء التحصيل الرياضى، سواء كان هذا فى التدريب أو المنافسة، وتعتبر هذه من عناصر المسئولية، وفى سمات اخرى كالاتزان الانفعالى والميل العصابى، نجد أن مواقف اللعب والتدريب قد جعلت هؤلاء المدربين يتمتعون عن الافراد العاديين بمثل هذه السمات فالتحكم فى الانفعالات والقدرة على ضبط النفس وكبح جماح العواطف، فالتحكم فى الانفعالات خاصة فى اوقات الشدة (حالات تقارب النقط) أو الهزيمة لشوطيين متتالين أو الهزيمة عامة لأحد المباريات الهامة أو إصابة احد اللاعبين الذى يؤثر على قدرة الفريق، كلها من المواقف التى تتحمل على الارتقاء بسمة الاتزان الانفعالى والبعد عن الميل العصابى والقدرة على ضبط النفس كما فى حالة البعد عن القلق طوال سير المباراة.

وهذا ما يتفق ودراسة كل من اوجيلفى وتتيكو هل أن إهم ما يميز المدرب هو الثبات الانفعالى والتحكم فى الذات والقدرة على التحمل النفسى، وعليه فان مهنة التدريبة قد افضف على ممارسيها بعض من هذه الخصائص او كلها، عن علوى.

وفى هذا الصدد يوضح كان *Kane* أن هناك سمات ظهرت على أنها المكونات الاساسية للمنافسين ذوى المستويات العالية وهى الانبساط – الثبات الانفعالى قابلية للثقة بالآخرين حكم نفسى عالى وصمود عقلى ومستوى قلق

منخفض، كما ان مهنة التدريب تحتم على المدرب أن يوجد بين لاعبين توافقاً اجتماعياً، وان يكون كتوماً لاسرار لاعبيه لديه القدرة على حل مشاكل ا لآخرين، هذا بالإضافة ان عليه مخالطة الناس والعمل معهم فى جماعات وقد تطلب ذلك ان يكون متلائماً فى سلوكه لظروف المجتمع ومتطلباته وبذلك يصبح متكيفاً اجتماعياً، وهى كلها من الخصائص التى تظهر سمة الاجتماعية، حيث يظهر ذلك واضحاً اثناء التدريب، فالكل لاعب ومدرب يعمل جاهداً فى جو من الحب والالفة، وفى هذا الصدد يشير رالف سبوك عند تطرقه لنوعية المدرب الجيد، هو أن يتمتع بالانبساطية والاجتماعية والقدرة على المرح بصورة لا تؤثر شخصية، وفى هذا ايضاً يشير كل من بوك والتر فاند رزوج *Book Walter, Vander Zwag*، ان عالم الرياضة والانشطة يقدم محيط اجتماعى خصيب يساعد على تحقيق القوى الكامة لشخصية الفرد، وأن الرياضة تعنى المساهمة فى تطوير وتنمية الشخصية وكذلك السمات فاذا تعود الفرد الرياضى أن يكون مخلصاً لاعضاء فريقه واذا كان مواظباً على تحاشى المخالفة للحكما، واذا كان شغوفاً بالفوز على استعداد للفوز فى حدود ما يسمح به القانون مخلصاً فى التزاماته متواضعاً عندما ينتقد او يعاقب، عندئذ تظهر عنده خصائص فى شخصية وسماته.

إستخلاصات الدراسة

من نتائج الدراسة يمكن ان نستخلص:

- أن طبيعة الالعاب الجماعية وما تتميز به من مواقف خاصة، عملت على اظهار بعض السمات لدى المدربين بصور تميزهم عن الافراد العاديين.

- ان اكثر الفروق وضوحاً بين المدربين والافراد العاديين كانت فى سمات المسئولية القيادة والاتزان الانفعالى، والثقة بالنفس والاجتماعية.

التـوصيـات

انطلاقاً من القياسات العملية والعلمية التى قام بها الباحث نوصى بما يأتى:

- نوصى المدربين بالعمل على خلق المواقف المختلفة التى تعمل على تنمية واظهار السمات الارادية لديهم خلال الوحدة التدريبية، بصورة مشابهة لما يحدث فى المباراة مع الاستفادة منها.
- نوصى باجراء بحوث مماثلة تهدف المزيد من التعرف عل يبعض سمات الشخصية لمدربى الانشطة الرياضية الاخرى، والكشف عن نوعها وتطورها.
- نوصى بتصميم اختبارات خاصة لقياس سمات شخصية المدرب، بما يتناسب وطبيعة كل نشاط.
- استناداً إلى مبدأ ارتباط البحث العلمى بالمجالات التطبيقية، نوصى اتحاد الالعاب الجماعية باستخدام الاختبارات المختلفة التى تقيس بعض من جوانب الشخصية كوسيلة للتعرف على النواحى النفسية للمدرب من خلال دراسات المدربين.

أولاً: المراجع العربية

١- احمد امين فوزي (١٩٧٠): سيكولوجية التعليم للمهارات فى التربية الرياضية – دار المعارف – القاهرة – ص ٤٠ .

٢- ايلين وديع فرج (١٩٧٠): فى الكرة الطائرة – مطبعة المصرى، الإسكندرية.

٣- زكي محمد محمد حسن (١٩٨١): دراسة ديناميكية تطور بعض الخصائص المورفولوجية والبدنية لدى لاعبى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة، رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية التربى الرياضية للبنين، الاسكندرية، ص ٨، ٩، ١١ .

٤- سعد جلال، محمد حسن علاوي (١٩٦٧): علم النفس التربوى الرياضى ، دار المعارف، القاهرة، ص .

٥- عصام عبد الخالق (١٩٧٢): التدريب الرياضى، نظريات تطبيقات ، دار الكتب الجامعية بالاسكندرية، ص ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢١ .

٦- محمد حامد الافندي (١٩٧٥): علم النفس الرياضى والأسس النفسية للتربية الرياضية، ص ١٠٦ .

٧- محمد حسن أو عبية (١٩٧٧): المنهج فى علم النفس الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ص ١٩ ، ٢٢ ، ٥٨ – ٦١ .

٨- محمد حسن علاوي (١٩٦٩): علم النفس فى التدريب الرياضى، دار المعارف ، القاهرة، ص ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٤ .

٩- محمد حسن علاوي (١٩٧٧): سيكولوجية التدريب والمنافسات – الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة، ص ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤.

١٠- محمد حسن علاوي (١٩٧٨): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ص ٣١١.

ثانياً: المراجع الأجنبية

11- Alderman (1974): Psyshological Behavior in Sport, Sounder Company, London, p. 157.

12- Book Waler, Vander Zeaag, (1969): Faundation and Principales of Physical Education, Sounders Company, London, pp. 162 - 167.

13- Cooper; J.M., (1967): What research teels the cooch about swimming, Alercain Allaince for health physical Education and recreaation, Washington, p. 310.

14- Forst. R.B. (1976): Psysical Education Practices, Addison Weslay, Publishing Company, London, pp. .

15- Kane. J.E. (1972): P. Sychological Aspects of physical Education and Sport, Kegam Paue LTP, London, p. 216.

16- Keith Nicholis B. Ed., Modern Valley ball for Teacher,

Caachand Player, Biddles, LTD, Cuildford Surrey, Greaat Britain, pp. 193 - 194.

17- Lorne Sawula, (1979): Caaching Men or Women Valleyball Players (Particular points to consider, National sport and Recreation centre, Canada, pp. 24, 28, 39, 41.

18- Ralph J. Sabock (1979): The Coach, W.B. Sauders Company, Philadelphia, London, Toronto.



جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
الاسكندرية

مرفق (١)

استمارة استطلاع

لآراء السادة المتخصصين

في مجال تدريس وتدريب الالعاب الجماعية

بهدف التعرف علي بعض الخصائص النفسية

المميزة لمدربي المستويات المختلفة

في الالعاب الجماعية

اعداد دكتور
زكي محمد محمد حسن

الجدول الآتى يبين بعض سمات الشخصية العامة والرجاء اتباع الآتى:

١- انتقاء سمات الشخصية التى ترون أهميتها بالنسبة لنوع النشاط التخصصى وضع (√) أمامها فى الخانة (أ).

٢- ترتيب هذه السمات تبعاً لدعم فالاقل أهمية بوضع أرقام ١، ٢، ٣ ... الخ وذلك فى الخانة (ب).

نوع النشاط (   )

سمات الشخصية	(أ) (√)	(ب) ترتيب السمات وفق الاهمية
الاتزان الانفعالى	....	....
الثقة بالنفس	....	....
السيطرة	....	....
الاكتفاء الذاتى	....	....
الخضوع	....	....
الانبساط	....	....
التكيف الاجتماعى	....	....
المسئولية	....	....
الانطواء	....	....
المشاركة الاجتماعية	....	....
المثابرة	....	....
العصاب النفسى	....	....

٣- سمات أخرى لم تذكر:

....

....

وفقكم الله وإياكم

الباحث

(مرفق ٢)

الأخ المدرب / ....

يقوم الباحث بدراسة تهدف التعرف على بعض الخصائص النفسية المميزة لمدربى الالعاب الجماعية، حسب مستوياتهم المختلفة، لذا يرجى الاهتمام بملئ محتويات هذه الاستمارة دون ترك أى سؤال، بكل عناية ودقة علماً بأن:

جميع الآراء والاجوبة سرية ولغرض البحث فقط

وشكراً لحسن تعاونكم

الباحث
دكتور/ زكي محمد محمد حسن

بسم الله الرحمن الرحيم

أ- ملحوظات لملئ الجزء الأول من الاستمارة:

١- ملئ البيانات المطلوبة.

٢- الجزء الأول من الاستمارة توجد بيانات للاجابة عليها يراعى ان تكون صحيحة.

٣- تحتوى هذه الاستمارة على مقياس يحتوى على عدد من العبارات يدل كل منها عى صفة من الصفات الشخصية.

٤- هذه العبارات مقسمة الى مجموعات يتكون كل منها من ٤ عبارات.

٥- تبدأ كل مجموعة بدفتر ثم تبحث عن أى عبارة من هذه العبارات تنطبق عليك اكثر من غيرها.

٦- تضع علامة (×) فى المربع المناسب امام العبارة التى تنظبق عليك بهذه الدرجة.

٧- تعيد قراءة العبارات الثلاث الباقية فى المجموعة ثم تبحث عن أى منها تنطبق عليك أقل من العبارتين الآخريتين ثم تضع علامة (×) فى المربع المناسب أمام العبارة التى تنطبق أقل انطباعه.

٨- المطلوب اذن بالنسبة لكل مجموعة من العبارات أن تضع علامة واحدة فقط فى عمود المربعات الذى عنوانه اكثر وكذلك علامه واحده فى العمود الذى عنوانه أقل.

٩- لا توجد فى هذا المقياس اجابه صحيحة وأخرى خاطئة.

١٠- تأكد أنك وضعت بالنسبة لكل مجموعة من (٤) عبارات علامتين احداهما فى عمور اكثر والاخرى فى عمود أقل. وأن هناك عبارتين بدون أى عمل.

بيانات عامة لجميع الطالبات كل حسب طبيعة النشاط:

١- الإسم:

٢- السن وتاريخ الميلاد:

٣- النشاط الممارس:

٤- اسم النادى:

٥- عدد سنوات الممارية للنشاط:

(١) ٣ سنوات (٢) ٥ سنوات (٣) ٨ سنوات (٤) ١٠ سنوات
(٥) ١٢ سنة (٦) ١٤ سنة (٧) ١٦ سنة (٨) ١٨ سنة
(٩) ٢٠ سنة (١٠) غير ذلك يذكر

٦- المؤهلات العلمية الحاصل عليها:

(١) بدون مؤهل
(٢) متوسط أقل من المتوسط (حتى الاعدادية)
(٣) مؤهل متوسط (دبلوم – ثانوى – عام)
(٤) موهل عالى (بكالوريس أو ليسانى)

٧- المستوى الذى وصلت اليه فى ممارسة النشاط:

(١) ممارس (٢) بطولة نادى (٣) بطولة منطقة

(٤) بطولة جمهورية (٥) بطولة عربية (٦) بطولة افريقية

(٧) بطولة دوره بحر أبيض (٨) غير ذلك يذكر

٨- عدد افراد الاسرة المقيمة بالمنزل.

٩- عدد حجرات المسكن.

١٠- متوسط دخل الاسرة (مرتبات وأملاك وغيرها).

١١- درجة التزاحم = عدد الافراد ÷ عدد الحجرات

(١) يزدحم (٢) مناسب (٣) متسع

١٢- متوسط دخل الفرد = متوسط دخل الاسرة ÷ عدد الافراد

(١) أقل من ١٠ جنيه.

(٢) متوسط من ١٠ - ٢٠ جنيه.

(٣) مرتفع أكثر من ٢٠ جنيه.

	أكثر	أقل
- يمكنه أن يختلط اجتماعياً بطريقة ملائمة	☐	☐
- ينقصه الشعور بالثقة فى النفس	☐	☐
- يعتنى بأى عمل يقوم به	☐	☐
- يمكن أن يوصف بأنه عاطفى إلى حد ما	☐	☐

	أكثر	أقل
- لا يميل إلى أن يكون مع غيره من الناس	☐	☐
- متحرر من أنواع القلق والتوتر	☐	☐
- انسان لا يعتمد عليه	☐	☐
- يأخذ زمام القيادة فى مواقف المناقشة الجماعية	☐	☐

	أكثر	أقل
- يسلك بطريقة عصبية ومتقلبة	☐	☐
- له تأثير كبير على الآخرين	☐	☐
- لا يحب الاجتماعات	☐	☐
- مثابر ومستقر فى العمل	☐	☐

أ	ب	جـ	د

العبارة	أكثر	أقل
– يسهل عليه تكوين معارف جدد	☐	☐
– لا يمكنه الاستمرار فى أداء نفس العمل لفترة طويلة	☐	☐
– يمكن للآخرين أن يؤثروا فيه بسهولة	☐	☐
– يحتفظ بضبط النفس حتى فى المواقف التى يتعرض فيها لتقيدد ومضايقة	☐	☐

العبارة	أكثر	أقل
– قادر على اتخاذ القرارات الهامة دون مساعدة	☐	☐
– لا يختلط بسهولة مع الاشخاص الجدد	☐	☐
– يميل الى التوتر وأعصابه مشدودة	☐	☐
– يستمر فى العمل رغم الصعوبات	☐	☐

العبارة	أكثر	أقل
– لا يهتم كثيراً بالاختلاط الاجتماعى بالناس	☐	☐
– لا يأخذ المسئوليات مأخذ الجد	☐	☐
– ثابت ومطمئن البال فى جميع الاحوال	☐	☐
– يأخذ زمام القيادة فى الوان النشاط الجماعى	☐	☐

أ	ب	جـ	د

	أكثر	أقل
شخص يمكن أن يعتمد عليه	☐	☐
– يسهل ان يستثار عند وقوع الاخطاء	☐	☐
– ليس متأكد من آرائه	☐	☐
– يفضل أن يكون قريباً من الآخرين	☐	☐

	أكثر	أقل
– يجد سهولة فى التأثير على الآخرين	☐	☐
– ينهى العمل فى مواجهة اى عقبة أو صعوبة	☐	☐
– يحدد من علاقاته الاجتماعية ويختار القليل منها	☐	☐
– يميل إلى أن يكون شخصاً عصبياً	☐	☐

	أكثر	أقل
– لا يبادر بتكوين صداقات	☐	☐
– يقوم بدور فعال فى الأمور الجماعية	☐	☐
– يستمر فى الاعمال الروتينية حتى ينتهى منها	☐	☐
– ليس متوازناً من الناحية الانفعالية	☐	☐

أ	ب	جـ	د

	أكثر	أقل
– واثـق فـى عـلاقـاتـه بـالآخـريـن	☐	☐
– يسهل عليه أن يشعر بأن مشاعره جرحت	☐	☐
– لـه عـادات جـيـدة فـى الـعـمـل	☐	☐
– يفضل ان يحتفظ بعدد محدود من الاصدقاء	☐	☐

	أكثر	أقل
– يـسـهـل اغـضـابـه واثـارة سـخـطـه	☐	☐
– قادر على معالجة اى موقف من المواقف	☐	☐
– لا يـحـب الـتـحـادث مـع الـغـربـاء	☐	☐
– يـعـتـنـى بـأى عـمـل يـقـوم بـه	☐	☐

	أكثر	أقل
– يـفـضـل الا يـجـادل الآخـريـن	☐	☐
– لا يستطيع ان يسير حسب جدول ثابت	☐	☐
– شـخـص هـادئ ولا يـمـكـن اثـارتـه	☐	☐
– يميل إلى أن يكون اجتماعياً للغاية	☐	☐

أ	ب	جـ	د

	أكثر	أقل
– متحرر من القلق والحذر	☐	☐
– ينقصه الشعور بالمسئولية	☐	☐
– لا يتهم بالاختلاط بالجنس الآخر	☐	☐
– ماهر فى التعامل مع الآخرين وتوجيههم	☐	☐

	أكثر	أقل
– من السهل عليه أن يشعر بالصداقة مع الآخرين	☐	☐
– يفضل أن يقوم غيره بقيادة النشاط الجماعى	☐	☐
– يبدو أن قلق بطبيعته	☐	☐
– يواصل العمل رغم ما يواجه من صعوبة	☐	☐

	أكثر	أقل
– قادر على أن يجعل الاخرين يغيرون آراهم	☐	☐
– ينقصه الميل للاشتراك فى النشاط الجماعى	☐	☐
– شخص عصبى نوعاً ما	☐	☐
– مثابر جداً فى أى عمل يقوم به	☐	☐

أ	ب	جـ	د

	أكثر	أقل
– هادي ومتمهل فى تصرفاته	☐	☐
– لا يمكن الاستمرار فى العمل الذى يقوم به	☐	☐
– يستمتع بوجود كثير من الناس من حوله	☐	☐
– ليس واثقاً من قدراته	☐	☐

	أكثر	أقل
– يمكن الاعتماد عليه تماماً	☐	☐
– لا يهتم بصحبة معظم الناس	☐	☐
– يجد من الصعب عليه أن يلتمس الراحة والاستجمام	☐	☐
– يقوم بدور فعال فى المناقشة الجماعية	☐	☐

	أكثر	أقل
– لا يستسلم بسهولة عند مواجهة المشكلات	☐	☐
– يميل إلى ان يكون عصبياً نوعاً فى تصرفاته	☐	☐
– ينقصه الاعتماد على النفس	☐	☐
– يفضل ان يقضى وقته فى صحبة الآخرين	☐	☐

	أ	ب	جـ	د
أ				
أ				
أ				
أ				
أ				

ب- ملحوظات لملئ الجزء الثاني من الاستمارة:

١ – الجزء الثانى من الاستمارة توجد بيانات للاجابة عليها يراعى أن تكون صحيحة.

٢- تحاول الاسئلة فى الجزء الثانى من هذه الاستمارة أن تبين ميولك واتجاهاتك.

٣- هذه الأسئلة ليست أسئلة اختبار ذكاء ولا توجد لهذه الاسئلة اجابات صحيحة أو خاطئة.

٤- ستجدى امام كل سؤال (نعم) – (لا) – علامة استفهام (؟).

٥- اذا كانت اجابتك نعم فارسم دائرة حول نعم.

٦- اذا كانت اجابتك لا فارسم دائرة حول لا.

٧- إذا كنت لا تستطيع على الاطلاق ان تجيب على السؤال بنعم أو بـ لا فأرسم دائرة حول علامة الاستفهام.

	١ - ع	٢ - ١ك	٣ - ١ن	٤ - س	٥ - ث	٦ - ١ج
مجموع الدرجات الموجبة						
مجموع الدرجات السالبة						
الفرق						
المئوية	%	%	%	%	%	%

١	نعم	لا	؟	– هل تشعر انك غير مستريح اذا كنت مختلفاً عن الناس أو اذا لم تتمسك بالتقاليد؟
٢	نعم	لا	؟	– هل تكثر من أحلام اليقظة؟
٣	نعم	لا	؟	– هل تتصرف عادة في المسائل والمشكلات التي تواجهك دورن استشارة أحد؟
٤	نعم	لا	؟	– هل قمت احياناً بعبور الطريق لتتجنب مقابلة أحد؟
٥	نعم	لا	؟	– هل تستطيع أن تصمد للنقد دون ان تشعر أنك جرحت؟
٦	نعم	لا	؟	– هل تجود احياناً على المتسولين ببعض المال؟
٧	نعم	لا	؟	– هل تفضل الاختلاط بالاشخاص الذين يكونون اصغر منك سناً؟
٨	نعم	لا	؟	– هل تشعر في معظم الاحيان أنك تعس؟
٩	نعم	لا	؟	– هل تكره أن تسأل عن الطريق في الاماكن الغريبة؟
١٠	نعم	لا	؟	– هل تضعف همتك بسهولة اذا اختلفت آراء الغير عن آرائك؟
١١	نعم	لا	؟	– هل تحاول أن تصل إلى غرضك حتى ولو أدى الأمر الى أن تناضل في سبيل ذلك؟
١٢	نعم	لا	؟	– هل تشعر بالخجل في كثير من الأحيان؟
١٣	نعم	لا	؟	– هل تميل إلى الالعاب الرياضية أكثر مما تميل إلى الموضوعات العقلية؟
١٤	نعم	لا	؟	– هل تعتبر نفسك شخصاً عصبياً؟
١٥	نعم	لا	؟	– إذا كنت واقفاً في صف من الناس وحاول أحد أن يدخل في الصف أمامك، فهل تعترض عادة على ذلك؟
١٦	نعم	لا	؟	– هل حاولت مرة أن تجادل أحد الحراس أو البوابين أو تخدعه لتدخل مكاناً ما؟

١٧	نعم	لا	؟	– هل تتأثر كثيراً بمديح الناس أو بنقدهم؟
١٨	نعم	لا	؟	– هل أنت سريع الغضب بخصوص عدة موضوعات معينة؟
١٩	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما تجادل البائعين حول الاسعار؟
٢٠	نعم	لا	؟	– هل تكون كثير الحساسية بنفسك اذا وجدت مع أشخاص يتفوقون عليك فى التعليم أو العمل؟
٢١	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما تشغلك الافكار الى درجة لا تستطيع معها النوم؟
٢٢	نعم	لا	؟	– هل أنت بطئ فى البت فى الأمور؟
٢٣	نعم	لا	؟	– هل تعتقد انه من الممكن أن تستغرق فى الاعمال الابتكارية أو الانشائية بحيث لا تتلاحظ انك تفتقر إلى الاصدقاء المقربين؟
٢٤	نعم	لا	؟	– هل يضايقك الشعور بالخجل؟
٢٥	نعم	لا	؟	– هل تستميل الى دراسة دوافع الآخرين بعناية؟
٢٦	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما تشعر أنك غاضب وترغب فى الشكوى إلى أحد؟
٢٧	نعم	لا	؟	– هل تتغير ميولك بسرعة؟
٢٨	نعم	لا	؟	– هل أنت كثير الكلام فى المجتمعات؟
٢٩	نعم	لا	؟	– هل تنافس أحياناً المحاضرين أو الخطباء وتوجه اليهم اسئلة؟
٣٠	نعم	لا	؟	– هل يضايقك كثيراً جداً ان تقوم بارجاع بعض الاشياء التى اشتريتها الى المحلات التجارية؟
٣١	نعم	لا	؟	– هل تنظر إلى الاشياء بنظرة المرح أو الفكاهة حينما تكون فى جماعة أكثر مما تفعل حينما تكون منفرداً؟

٣٢	نعم	لا	؟	– هل تفضل السفر مع شخص ما يقوم باتخاذ جميع الترتيبات الضرورية عن أن تغامر بالسفر بمفردك؟
٣٣	نعم	لا	؟	– هل تفضل العمل لنفسك عن العمل لشخصية كبيرة تحترمها؟
٣٤	نعم	لا	؟	– هل تستطيع عادة أن تعبر عن نفسك بالكلام أحسن مما تستطيع التعبير عنها بالكتابة؟
٣٥	نعم	لا	؟	– هل تكره أن عمل قد يدفعك إلى العزلة لبضع سنوات كالعمل فى مكان منعزل كالصحراء أو الواحات مثلاً؟
٣٦	نعم	لا	؟	– هل قمت أحياناً بطلب تبرعات مالية لتنفيذ مشروع تهتم به؟
٣٧	نعم	لا	؟	– هل تميل عادة إلى تجنب الاشخاص الذين يميلون الى الرياسة والسيطرة على الغير؟
٣٨	نعم	لا	؟	– هل تجد المناقشة أكثر فائدة من القراءة فى توضيح الافكار فى ذهنك؟
٣٩	نعم	لا	؟	– هل تستمر فى القلق والضيق مدة طويلة اذا تعرضت لمواقف تجعلك تشعر بالاذلال أو الاهانة؟
٤٠	نعم	لا	؟	– هل قمت احياناً من تلقاء نفسك بتكوين أى ناد أو فريق أو جماعة؟
٤١	نعم	لا	؟	– إذا شاهدت حادثة ما فهل تسرع فى تقديم المساعدة؟
٤٢	نعم	لا	؟	– هل تشعر بخوف فى مواجهة الجماهير؟
٤٣	نعم	لا	؟	– هل تحب ان تتحمل المسئوليات وحدك؟
٤٤	نعم	لا	؟	– هل الكتب أكثر تسلية لك من الرفاق؟
٤٥	نعم	لا	؟	– هل شعرت أحياناً بدوخة؟
٤٦	نعم	لا	؟	– هل تشعر بالاهانة اذا سخر منك أحد حتى ولو كنت تعلم انك على حق؟

٤٧	نعم	لا	؟	– هل تحتاج الى أن يكون معك أحد حينما تتلقى أنباء سيئة ؟
٤٨	نعم	لا	؟	– هل تشعر بالضيق اذا راقبك الناس أثناء عملك حتى ولو كنت تؤديه جيداً؟
٤٩	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما تشعر انك وحيد؟
٥٠	نعم	لا	؟	– هل تحاول عادة أن تتجنب المناقشات؟
٥١	نعم	لا	؟	– هل يجرح شعورك بسهولة
٥٢	نعم	لا	؟	– هل تفضل عادة ان تضع خططك بنفسك عن أن تشرك غيرك معك فى وضعها؟
٥٣	نعم	لا	؟	– هل ترى أن الافضاء بانبائك الشخصة السارة الى الغير هو مصدر الجزء الاكبر ما تسببه لك من سرور؟
٥٤	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما تشعر أنك وحيد حينما تكون مع اشخاص آخرين؟
٥٥	نعم	لا	؟	– هل أنت مقتصد وحريص على عدم الاقتراض من الغير؟
٥٦	نعم	لا	؟	– هل أنت حريص على عدم قول اشياء تجرح مشاعر الآخرين؟
٥٧	نعم	لا	؟	– هل أنت سريع البكاء؟
٥٨	نعم	لا	؟	– هل تشكو إلى خادم المعطم اذا قدم لك طعاماً ردئياً أو غير معد بطريقة حسنة؟
٥٩	نعم	لا	؟	– هل تجد صعوبة فى الكلام أمام الجماهير؟
٦٠	نعم	لا	؟	– هل تعيد كتابة خطاباتك قبل ارسالها؟
٦١	نعم	لا	؟	– هل تشعر بالسرور عادة إذا امضيت مساء ما وحيداً؟
٦٢	نعم	لا	؟	– هل تكتسب اصدقاء جدداً بسهولة ؟
٦٣	نعم	لا	؟	– اذا تناولت طعامك فى أحد المطاعم فهل تفضل أن يقوم شخص آخر بطلب الطعام لك ؟

٦٤	نعم	لا	؟	– هل تشعر عادة بكثير من التردد قبل أن تقدم على استعارة شئ ما من شخص تعرفه؟
٦٥	نعم	لا	؟	– هل ترتبك كثيراً اذا حييت شخصاً غريباً كنت تظنه شخصاً تعرفه؟
٦٦	نعم	لا	؟	– هل تجد صعوبة فى التخلص من أحد الباعة؟
٦٧	نعم	لا	؟	– هل يقصدك الناس احياناً ليستشيروك فى أمر ما؟
٦٨	نعم	لا	؟	– هل أنت فى العادة لا تهتم بمشاعر الآخرين إذا كنت تحقق هدفاً هاماً لك؟
٦٩	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما تجد أنك لا تستطيع أن تبت فى الامر الا بعد فوات الفرصة؟
٧٠	نعم	لا	؟	– هل تحب على وجه خاص ان تكون موضع اهتمام زملائك حينما تكون مريضاً؟
٧١	نعم	لا	؟	– هل تشعر فى كثير من الاحيان بحالات وجدانية سواء كانت سارة أو مكدرة؟
٧٢	نعم	لا	؟	– هلى يضايقك الشعور بالنقص؟
٧٣	نعم	لا	؟	– هل تضايقك بعض الافكار التافهة التى يتكرر ورودها على ذهنك من وقت إلى آخر؟
٧٤	نعم	لا	؟	– هل تقوم أحياناً بتوبيخ أحد العمال اذا لم ينجز عملك فى الميعاد المتفق عليه؟
٧٥	نعم	لا	؟	– هل تستطيع ان تبذل أقصى جهدك فى مباراة أو منافسة ما أمام خصم متفوق عليك كثيراً؟
٧٦	نعم	لا	؟	– هل ظهرت كثيراً أمام جماعات من الناس كمحاضر أو كمضيف؟
٧٧	نعم	لا	؟	– هل ينجح الناس احياناً فى استغلالك؟

٧٨	نعم	لا	؟	– هل تحاول ان تبحث عن أحد ليسليك حينما تكون مكتئباً؟
٧٩	نعم	لا	؟	– هل تستطيع فى العادة أن تفهم أية مشكلة بدراستها وحدك أكثر مما تفهمها بمناقشتها مع آخرين؟
٨٠	نعم	لا	؟	– هل أنت قليل الثقة بنفسك؟
٨١	نعم	لا	؟	– هل يسرك اعجاب الغير بك أكثر مما يسرك التحصيل وانجاز الاعمال؟
٨٢	نعم	لا	؟	– هل أنت مستعد لان تخاطر بمفردك فى مشروع لست واثقاً من نتيجته؟
٨٣	نعم	لا	؟	– هل تحتاج من وقت إلى آخر الى تقوية طموحك عن طريق الاتصال باشخاص ناجحين؟
٨٤	نعم	لا	؟	– هل تتجنب عادة طلب النصيحة؟
٨٥	نعم	لا	؟	– هل تعتبر أن مراعاة التقاليد والاداب الاجتماعية أمر ضرورى فى الحياة؟
٨٦	نعم	لا	؟	– إذا كنت ستقضى مساء ما فى صحبة آخرين فيهل تسدع عادة شخصاً آخر يقرر نوع التسلية التى ستقضون فيها مساءكم؟
٨٧	نعم	لا	؟	– هل تتولى احياناً مسئولية تقديم اشخاص فى بعض الحفلات؟
٨٨	نعم	لا	؟	– اذا حضرت متأخراَ الى اجتماع ما فهل تفضل الوقوف عن الجلوس فى مقعد امامى؟
٨٩	نعم	لا	؟	– هل تميل الى استطلاع آراء الغير قبل ان تتخذ قرارا هاماً؟
٩٠	نعم	لا	؟	– هل تحاول ان تعامل الشخص الذى يميل الى السيطرة بنفس المعاملة التى يعاملك بها؟
٩١	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما يشرد ذهنك إلى درجة يصعب معها أن تتابع العمل الذى كنت تقوم به؟

٩٢	نعم	لا	؟	– هل تجادل أحياناً فى أسرار مع شخص ممن تحترمه؟
٩٣	نعم	لا	؟	– هل تجد صعوبة فى البت فى امورك بنفسك؟
٩٤	نعم	لا	؟	– هل تحاول احياناً أن تبعث شيئاً من المرح فى حفل ممل؟
٩٥	نعم	لا	؟	– اذا اثار شخص عنك شائعات غير صحيحة فهل تحاول ان توقف هذا الشخص عن دحده؟
٩٦	نعم	لا	؟	– اذا كنت فى حفا استقبال او حفلة شاى فهل تشعر بالتردد فى مقابلة أهم الشخصيات الموجودة بالحفلة؟
٩٧	نعم	لا	؟	– هل تعتقد أن الناس يثيرون اهتمامك اكثر من أى شئ آخر؟
٩٨	نعم	لا	؟	– هل تفضل ان تقضى فترة ما فى اللعب عن زن تقضيها فى اجتماع؟
٩٩	نعم	لا	؟	هل تميل الى التطرف فى اعتقاداتك السياسية والدينية والاجتماعية؟
١٠٠	نعم	لا	؟	– هل تفضل أن تكون وحيداً فى الاوقات التى تكون فيها منفعلاً؟
١٠١	نعم	لا	؟	– هل تفضل عادة ان تعمل مع آخرين؟
١٠٢	نعم	لا	؟	– هل تؤدى عملك عادة على وجه احسن اذا اثنى عليك أحد؟
١٠٣	نعم	لا	؟	– هل تجد صعوبة فى بدء المناقشة مع شخص غريب؟
١٠٤	نعم	لا	؟	– هل تتغلب مشاعرك بين السعادة والحزن بدون سبب ظاهر؟
١٠٥	نعم	لا	؟	– هل أنت منظم فى العناية بممتلكاتك الخاصة؟
١٠٦	نعم	لا	؟	– هل تقلق بسبب احتمال وقوع بعض الوارث؟
١٠٧	نعم	لا	؟	– هل تفضل فى العادة ان تحتفظ بمشاعرك لنفسك؟

١٠٨	نعم	لا	؟	– هل تستطيع أن تثابر على عمل شاق لمدة طويلة دون ان يشجعك أحد؟
١٠٩	نعم	لا	؟	– هل تفهم من قراءة أى كتاب نفس القدر الذى تفهمه من مناقشة هذا الكتاب فيما بعد مع شخص آخر؟
١١٠	نعم	لا	؟	– هل تواجه عادة مشاكلة وحدك دون ان تطلب مساعدة أحد؟
١١١	نعم	لا	؟	هل كنت قائداً أو رئيساً لجماعة أو فريق ما فى خلال السنوات الخمس الاخيرة؟
١١٢	نعم	لا	؟	– هل تفضل القيام بالقرارات السريعة بمفردك؟
١١٣	نعم	لا	؟	– اذا كنت تقوم مع مجموعة من الاشخاص برحلة سيراً على الاقدام فى مكان لا يعرفه احد منكم فهل تترك شخصاً آخر يتحمل مسئولية ارشاد المجموعة؟
١١٤	نعم	لا	؟	– هل تضايقك فكرة أن الناس فى الطريق يلاحظونك؟
١١٥	نعم	لا	؟	– هل كثيراً ما تشعر أنك ثائر الاعصاب؟
١١٦	نعم	لا	؟	– هل أنت كثير النقد للآخرين؟
١١٧	نعم	لا	؟	– هل تحاول عادة ان تكثر من المسئوليات التى تتحملها؟
١١٨	نعم	لا	؟	– هل تميل الى البقاء فى المؤخرة أو على الهامش فى الحفلات الاجتماعية؟
١١٩	نعم	لا	؟	– هل تكره كثيراً أن يقول لك احد كيف ينبغى أن تتصرف فى الأمور؟
١٢٠	نعم	لا	؟	– هل تعتقد ان الزواج امر رئيسى لسعادتك فى الحاضر أو فى المستقبل؟
١٢١	نعم	لا	؟	– هل تحب ان تكون مع الناس فى اوقات كثيرة؟

١٢٢	نعم	لا	؟	– هل تستطيع ان تكون متفائلاً حينما يكون الناس من حولك كثير الشكوى؟
١٢٣	نعم	لا	؟	– هل النظام يضايقك؟
١٢٤	نعم	لا	؟	– هل أنت عادة لا تهتم بالجنس الآخر؟
١٢٥	نعم	لا	؟	– هل تكون كثير الحساسية بنفسك اذا اضطررت الى اقتراح فكرة لتبدأ بها المناقشة بين مجموعة من الناس؟